

Camas De Broncear = Malas

- ◆ Camas de broncear emitan en su mayor parte rayos de UVA.
- ◆ 3 a 8 veces más grande cantidad de UVA radiación que la luz del sol.
- ◆ Rayos de UVA son más perjudicial que rayos de UVB y son asociados con el envejecimiento y el cáncer de la piel.



Que está en su bloqueador solar?

Aségurese que su bloqueador solar puede bloquear rayos de UVA y rayos de UVB por el sol:

UVA:

- ◆ Oxybenzone
- ◆ Sulisobenzone
- ◆ Avobenzone

UVB:

- ◆ PABA
- ◆ Padimate
- ◆ Salicylates
- ◆ Cinnamates
- ◆ Oxybenzene
- ◆ Sulisobenzene

Cubre ambos:

- ◆ Titanium Dioxide
- ◆ Zinc Oxide

03/2009 Para una lista completa de referencias que fueron usados para hacer este folleto o por copias adicionales, visite por favor nuestro sitio web:
<http://pdedelta.rso.wisc.edu>

Traducido por: Edward Conway

Que significa SPF?

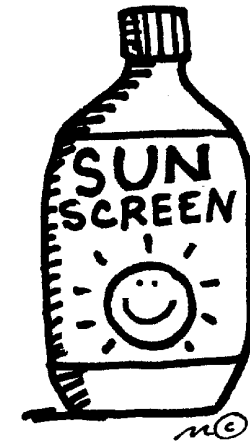
Factor de Protección de Sol



- ◆ SPF es relacionado a la cantidad de UVB radiación que puede soportar antes de quemarse.
- ◆ Una persona quien puede quedarse in el sol por diez minutos antes de quemarse podrá quedarse en el sol por 150 minutos con un SPF 15 bloqueador solar (10 minutos x SPF 15 = 150 minutes).
- ◆ Bloqueadores de solar que tienen un SPF de 15 o más son recomendados.
- ◆ Bloqueadores de solar con un SPF más que 30 **NO** son más beneficiosos en bloquear rayos de UVB que los que tienen un SPF of 30.
- ◆ Por mucho que alto el SPF, siempre es importante que se reaplique un bloqueador de solar con frecuencia cuando esté en el sol!
- ◆ SPF **NO** da ninguna información de la cantidad de protección por los efectos malos de UVA radiación.

Usted Y El Sol

Hechos Para Ayudarle
Proteger El Piel



Traído a Usted por:
Phi Delta Chi



Una Fraternidad
Profesional de
Farmacia

Efectos que hacen daño

- ◆ Hay dos tipos de rayos del sol que pueden hacer daño: UVA y UVB.
- ◆ UVA son más perjudicial que radiación de UVB. Pueden penetrar profundo en la piel y son asociadas con el envejecimiento de la piel.
- ◆ Rayos de UVB son el más grande causa de quemaduras del sol.

- ◆ Rayos de UVA son constantes todo el año, incluso si haga frío y nublado. Esto es porque es menester que se proteja la piel cada día

- ◆ Ambos rayos de UVA y UVB hubieron asociados al cáncer.

- ◆ Fue estimado que más que 60,000 people hubieron diagnosticado con melanoma, un forma mortal del cáncer de la piel, en 2008.

- ◆ Cataratas son asociadas a exposición de largo plazo del sol entonces anteojos con protección de UV son importantes también.

Prevención y Protección

Lo que necesita hacer antes de salir

- ◆ Se aplique circa dos cucharadas de un bloqueador de solar que lo protege por rayos de UVA y UVB 30 minutos antes de salir.
- ◆ Se aplique por lo menos un cucharada de bloqueador de solar a la cara.
- ◆ Se reaplique por lo menos cada dos horas cuando esté en el sol. Se lo aplique más si está nadando o sudando. Se aplique al piel seco.
- ◆ Bloqueador de solar aumenta absorción de DEET, se evite loción de anti-insectos con está sustancia química.
- ◆ Cremas hidratantes con SPF son una manera buena para to protegerse contra exposición diaria del sol.

Lo que necesita hacer si recibe una quemadura del sol

- ◆ Se quede en la sombra porque síntomas de estas quemaduras generalmente no alcancen su pico hasta que 16-24 horas después de exposición.
- ◆ Se aplicó compresas de agua fría por 20 minutos tres a cuatro veces por día.
- ◆ Lociones pueden reducir sequedad y apacigua a la piel. Ejemplos: Nivea, Eucerin, Lubriderm, y Vaseline. Los ponga en el refrigerador para ayudar fresca la quemadura también!
- ◆ Acetaminophen, aspirin o ibuprofen pueden ayudar a aliviar el dolor de las quemaduras del sol.

Otras precauciones

Drogas & sensibilidades del sol*

- ◆ Antibióticos
- ◆ Drogas de quimioterapia
- ◆ Diuréticos (“pastillas de agua”)
- ◆ Antidepresivos de Tricyclic (e.g. Amitriptyline, Nortriptyline)
- ◆ NSAIDS (e.g. ibuprofen, Aspirin)
- ◆ Otras drogas y herbales

*Para más detalles, chequea con su farmacia



Enfermedades & sensibilidades del sol

- ◆ Lupus
- ◆ porfirismo
- ◆ El síndrome de sjogren
- ◆ Vitiligo
- ◆ Xeroderma pigmentosum